

références scientifiques

7 Que valent les jambons cuits sans nitrites ?

1. Selon la Fédération professionnelle des industries charcutières (FICT).
2. Cyrielle Boutaud, 19 août 2022 Passeport Santé : « Charcuterie sans nitrites : comment bien la choisir ? »
3. 2017, éditions La Découverte
4. ANSES (www.anses.fr), juillet 2022 « Réduire l'exposition aux nitrites et aux nitrates dans l'alimentation »
5. Marie-Noëlle Delaby, Cécile Lelasseux, juillet 2017 www.quechoisir.org : « Jambon cuit : que valent les jambons sans conservateurs ? »
6. Collectif LaNutrition.fr - Journalistes scientifiques et diététiciennes, nov. 2017 : « Lionel Rostain : « Le jambon au naturel n'est pas rose ! »

10 Pourquoi devriez-vous prendre des sels de Schüssler ?

1. À retrouver en détail dans « Les sels minéraux de Schüssler – Manuel pratique pour se guérir soi-même. », de Gisela Elisabeth Geiger aux Éditions Trédaniel
2. Balaji D P, « Mental Health in Womens and its Treatment by Tissue Remedies. », *J of Pharmacol & Clin Res.* 2017; 2(1): 555578. [DOI: 10.19080/JPCR.2017.02.555578](https://doi.org/10.19080/JPCR.2017.02.555578)
3. Murphy Robin ND (2006), « Nature's Materia Medica (3rd edn). », USA
4. W Boericke, WA Dewey, Alan Street (1998), « The Twelve Tissue Remedies of Schussler. », *B Jain Publishers Pvt Ltd, India*
5. Fischer V, Haffner-Luntzer M, Amling M, Ignatius A, « Calcium and Vitamin D in Bone Fracture Healing and Post-Traumatic Bone Turnover. », *Eur Cell Mater.* 2018 Jun 22;35:365-385. [doi: 10.22203/eCM.v035a25](https://doi.org/10.22203/eCM.v035a25). PMID: 29931664.
6. Li K, Wang XF, Li DY, Chen YC, Zhao LJ, Liu XG, Guo YF, Shen J, Lin X, Deng J, Zhou R, Deng HW, « The Good, the Bad, and the Ugly of Calcium Supplementation: A Review of Calcium Intake on Human Health », *Clin Interv Aging.* 2018 Nov 28;13:2443-2452. [doi: 10.2147/CIA.S157523](https://doi.org/10.2147/CIA.S157523). PMID: 30568435; PMCID: PMC6276611

15 J'ai testé pour vous la transe auto-induite

1. Flor-Henry, P. et al., « Brain Changes During a Shamanic Trance : Altered Modes of Consciousness, Hemispheric Laterality, and Systemic Psychobiology. », *Cogent Psychology*, 2017
2. <https://www.anathalife.com/>
3. Voir le site de Charlotte Cosson, La Transe, www.latranse.com

18 Objectif minceur : promesses et réalités des brûle-graisses

1. Joohee Kim & al., « *Lactobacillus gasseri* BNR17 Supplementation Reduces the Visceral Fat Accumulation and Waist Circumference in Obese Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. », *J Med Food.* 2018 May;21(5):454-461. [doi: 10.1089/jmf.2017.3937](https://doi.org/10.1089/jmf.2017.3937). Epub 2018 Apr 24
2. Alka Hasani & al., « The Role of *Akkermansia muciniphila* in Obesity, Diabetes and Atherosclerosis. », *J Med Microbiol* 2021 Oct;70(10). [doi: 10.1099/jmm.0.001435](https://doi.org/10.1099/jmm.0.001435)
3. Guilherme Balsan & al., « Effect of Yerba Mate and Green Tea on Paraoxonase and Leptin Levels in Patients Affected by Overweight or Obesity and Dyslipidemia: A Randomized Clinical Trial. », *Nutr J.* 2019 Jan 19;18(1):5. [doi: 10.1186/s12937-018-0426-y](https://doi.org/10.1186/s12937-018-0426-y)
4. Vaibhavi Pimpley & al., « The Chemistry of Chlorogenic Acid from Green Coffee and Its Role in Attenuation of Obesity and Diabetes. », *Prep Biochem Biotechnol.* 2020;50(10):969-978. [doi: 10.1080/10826068.2020.1786699](https://doi.org/10.1080/10826068.2020.1786699). Epub 2020 Jul 7
5. A V Sirotkin, A Kolesárová, « The anti-obesity and health-promoting effects of tea and coffee. », *Physiol Res.* 2021 Apr 30;70(2):161-168. [doi: 10.33549/physiolres.934674](https://doi.org/10.33549/physiolres.934674)
6. Atefehalsadat Seyedan & al., « Antiobesity and Lipid Lowering Effects of Orthosiphon stamineus in High-Fat Diet-Induced Obese Mice. », *Planta Med.* 2017 May;83(8):684-692. [doi: 10.1055/s-0042-121754](https://doi.org/10.1055/s-0042-121754). Epub 2016 Dec 19
7. Sophie Turner & al., « Consuming *Gymnema sylvestre* Reduces the Desire for High-Sugar Sweet Foods. », *Nutrients.* 2020 Apr 10;12(4):1046. [doi: 10.3390/nu12041046](https://doi.org/10.3390/nu12041046)
8. Natália da Silva Lima & al., « Modulatory Effects of Guarana (*Paullinia cupana*) on Adipogenesis. », *Nutrients.* 2017 Jun 20;9(6):635. [doi: 10.3390/nu9060635](https://doi.org/10.3390/nu9060635)
9. Mikiko Watanabe & al., « Current Evidence to Propose Different Food Supplements for Weight Loss: A Comprehensive Review. », *Nutrients.* 2020 Sep 20;12(9):2873. [doi: 10.3390/nu12092873](https://doi.org/10.3390/nu12092873)
10. Sergio Pérez-Burillo & al., « Green Tea and Its Relation to Human Gut Microbiome. », *Molecules.* 2021 Jun 26;26(13):3907. [doi: 10.3390/molecules26133907](https://doi.org/10.3390/molecules26133907)
11. Robert B Saper 1, David M Eisenberg, Russell S Phillips, « Common Dietary Supplements for Weight Loss. », *Am Fam Physician.* 2004 Nov 1;70(9):1731-8
12. Pei Lin Lua & al., « Complementary and Alternative Therapies for Weight Loss: A Narrative Review. », *J Evid Based Integr Med.* 2021 Jan-Dec;26:2515690X211043738. [doi: 10.1177/2515690X211043738](https://doi.org/10.1177/2515690X211043738)

32 Gandouch, le bain de bouche traditionnel indien

1. Li Y, Zhu M, Liu Y, Luo B, Cui J, Huang L, Chen K, Liu Y, « The Oral Microbiota and Cardiometabolic Health: A Comprehensive Review and Emerging Insights. », *Front Immunol.* 2022 Nov 18;13:1010368. [doi: 10.3389/fimmu.2022.1010368](https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.1010368). PMID: 36466857; PMCID: PMC9716288
2. Joshipura (K.) et al., « Over-the-Counter Mouthwash Use and Risk of Pre-Diabetes/Diabetes. », vol. 71, décembre 2017, pages 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.niox.2017.09.004>
3. Kaushik (M.) et al., « The Effect of Coconut Oil Pulling on Streptococcus mutans Count in Saliva in Comparison with Chlorhexidine Mouthwash. », *The Journal of Contemporary dental practice*, janvier 2016, https://www.researchgate.net/publication/301242273_The_Effect_of_Coconut_Oil_Pulling_on_Streptococcus_mutans_Count_in_Saliva_in_Comparison_with_Chlorhexidine_Mouthwash
4. Xu (F.) et Lu (B.), « Prospective Association of Periodontal Disease with Cardiovascular and All-Cause Mortality: NHANES III Follow-Up Study. », *Atherosclerosis*, octobre 2011, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21831372>